

【10月特別タイムスケジュール】10/14改訂

	7日(土)	9日(月祝)	14日(土)	21日(土)	28日(土)	
10:00						10:00
11:00	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:30~11:10 ホテコンバット30 テック10+30(510円) 中垣 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:25~11:55 ホテバランス30 中垣 30分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:30 ホテパンプ 船木 60分	12:10~12:55 ホテパンプ30 テック15+30(510円) 中垣 45分	12:30~13:45 新曲発表会 ホテパンプ テック+60分クラス 船木&中垣 75分	12:30~13:15 ホテコンバット45 中垣 45分	12:30~13:15 ホテコンバット45 中垣 45分	13:00
14:00	13:45~14:30 ホテアタック45 船木 45分	13:10~13:55 シェイエアロ 横山 45分	14:00~14:45 ホテアタック45 船木 45分	13:30~14:00 ホテジャム30 中垣 30分	13:30~14:45 新曲発表会 ホテバランス テック+60分クラス 中垣 75分	14:00
15:00	14:45~15:15 ホテコンバット30 中垣 30分	14:05~15:05 ヨガ(体) 田谷 60分	15:00~16:15 新曲発表会① ホテコンバット テック+60分クラス 中垣 75分	14:15~15:30 新曲発表会 ホテアタック テック+60分クラス 船木 75分	15:00~16:15 新曲発表会 エクストリーム55 テック+60分クラス 田中 75分	15:00
16:00	15:30~16:30 ホテジャム45 テック+45(620円) 中垣 60分	15:15~16:00 スンバ(ZUMBA) 横山 45分	16:30~17:15 ホテジャム45 中垣 45分	15:45~16:45 ホテパンプ 船木 60分	16:30~17:15 ホテアタック45 船木 45分	16:00
17:00	16:45~18:15 テックスクール BODYCOMBAT NO.73 テック30分+60分クラス 20名 / 1600円 中垣	16:15~16:55 ホテコンバット30 テック10+30(510円) 中垣 40分	17:30~18:45 新曲発表会② ホテコンバット テック+60分クラス 中垣 75分		17:30~18:30 ホテジャム45 テック+45(620円) 中垣 60分	17:00
18:00	※9月23日(土)受付開始	18:10~18:55 ヨガ(体) 前野 45分	※15:00からの①と同じ内容			18:00
19:00		19:10~19:50 シンプルエアロ 横山 40分				19:00
20:00		20:00~20:45 スンバ(ZUMBA) 横山 45分				20:00
21:00						21:00

※上記プログラム内でも急遽インストラクター変更、プログラム変更などある場合がございます。館内掲示、ホームページにてお知らせいたします。